



Workshop RHYTHMUS & KLANG für Senioren- und Pflegeheime

Konzept: MAZATOmUSIC
unter der Leitung von Martina Zantler

Musik bedeutet für mich „LEBEN“ - *Liebe Energie Begeisterung Entdecken Neugierde.*

Und das auf allen Ebenen – „LEBEN“ aus unserem Selbst heraus beim Musizieren, beim Singen und immer wenn wir uns aktiv der Musik widmen - aber auch im Bereich von äußeren Einflüssen wie Radio, Fernsehen, Konzerten und vieles mehr. Musik ist da und umgibt uns. Bewusst oder unbewusst begleitet sie uns von Beginn an: Bereits der erste Herzschlag ist unser ganz persönlicher Rhythmus. Und unser ganzes Leben lang gibt es immer wieder Lieder zu denen wir tanzen, singen oder einfach nur hören und die Teil unseres gelebten Lebens sind - Verbindungen herstellen und Erinnerungen wecken an ganz bestimmte Zeiten unseres Lebens: Kindheitstage, ein besonderer Sommer, eine große Liebe, vielleicht verkörpern sie auch das Lebensgefühl einer bestimmten politischen Zeit oder einen Wendepunkt in unserem Leben.

Darüber hinaus ist Musik wahrscheinlich **grenzenlos**, was deutlich wird

- an der Vielfalt von Liedern (und täglich kommen neue Kompositionen hinzu),
- durch all die unterschiedlichen Musikstile und -richtungen von Klassik bis Moderne,
 - die verschiedensten Musikinstrumente.
 - Musik ist grenzenlos in seiner Wirkung auf Körper, Geist und Seele,
 - sie ist und war allgegenwärtig zu allen Zeiten der Geschichte
 - und auf kreativste Art und Weise in allen Kulturen auf der Welt vertreten.

Und dieses Unermessliche und alles Verbindende der Musik zeigt sich auch darin, wie sie die Grenzen von Tönen/Klängen/Melodien - (Trommel-)Rhythmen - (Tanz-)Bewegungen miteinander verbindet. Und wie heißt es so schön: „Man lernt nie aus“ – und gerade in der Musik trifft das - wie ich finde - sehr schön zu. Egal welche – wie viel oder wie wenige Erfahrungen man mit Musik schon hat - durch diese grenzenlose Vielfalt gibt es immer etwas Neues, immer noch mehr zu entdecken und das **für jedes Alter - für jedes Können.**

Workshop RHYTHMUS & KLANG **nach dem Konzept von MAZATOmUSIC**

Musik ist für mich – als Sprecherin und Sängerin - etwas Besonderes, in seiner Vielseitigkeit einzigartig. Bereits seit meiner frühesten Kindheit begleitet sie mich durch alle Lebenslagen. Und deshalb habe ich es mir zur Aufgabe gemacht meine Freude und Begeisterung an der Musik mit Anderen zu teilen. Auch für mich gibt es immer wieder neues, überraschendes in der Musik zu entdecken und so darf ich im Rahmen meiner derzeitigen Weiterbildung zur „rhythmischen Lebensbegleiterin“ (gehört in den Bereich der Klangtherapie) bereits mit in Heimen wohnenden älteren Menschen musikalisch arbeiten und die Freude, die von ihnen dabei ausgeht, unmittelbar spüren.

Gemeinsam mit Claudia Aigner, die hauptberuflich als Krankenschwester tätig ist und daher all ihre Erfahrung mit den unterschiedlichsten - mehr oder weniger - pflegebedürftigen, älteren Menschen einbringt, werde ich durch den Workshop führen. Claudia verfügt über eine musikalische Grundausbildung und lebt diese auch bei regelmäßigen Live-Auftritten aus.

Mit unserem Workshop „**RHYTHMUS & KLANG für Senioren- und Pflegeheime**“ möchten wir Menschen erreichen, die schon vieles erlebt haben, reich an Erfahrungen und vielen Erinnerungen sind, die schon soviel gesehen, gemacht und ausprobiert haben in ihrem Leben – und ihnen was Neues bieten, was sie so vielleicht noch nicht erfahren durften. Neue Betätigungen, die so gar nichts mit dem sonst Gewohnten zu tun haben, wecken die Lebensgeister und stimmen euphorisch – ganz abgesehen von den tiefergehenden Wirkungen auf Körper und Seele. Und wahrscheinlich ist auch nichts lebensspendender als mit allen Sinnen das Hier und Jetzt zu fühlen, spüren und wahrzunehmen. Und Musizieren ist besonders geeignet diesen Zustand hervorzurufen, weil es einen unwillkürlich mitreißt indem wir (zu-)sehen, hören, selbst tätig werden und die Melodien, die Rhythmen und Bewegungen fühlen.

Außerdem vermag Musik das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken und in vielen Fällen geht sie sogar darüber hinaus: Musik ist Therapie! Sie ermöglicht es die eigenen Gefühle auf eine ganz persönliche, einzigartige Weise zum Ausdruck zu bringen und sie kann bei vielen größeren und kleineren Problemen positive Veränderungen begünstigen. Neben der Erhaltung körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit kann Musizieren - als nonverbales Kommunikationsmittel - auch die Interaktion einer Gruppe, das soziale Miteinander einer Gemeinschaft und das Wir-Gefühl fördern.

Und bei allem, was Musik bewirken kann, ist sie vor allem eines: Spaß! Rhythmus und Musik sind in jeder Hinsicht eine Bereicherung und bestimmt zaubert es auch Ihren Bewohnern ein Lächeln ins Gesicht!

Workshop RHYTHMUS & KLANG **nach dem Konzept von MAZATOmusic**

Das Programm unseres Workshops setzt sich zusammen aus: Rhythmus, Klang & Stimme, einfachen Bewegungseinheiten sowie Entspannung

<p><u>Rhythmus</u> Gemeinsames Trommeln der Grundrhythmen und der daraus entstehenden Variationen. Anders als bei vielen anderen Instrumenten sind beim Trommeln keine Vorkenntnisse nötig. Jeder kann Trommeln und nach seinem eigenen Rhythmusgefühl problemlos in das Ensemble miteinsteigen. Bei den vielfältigen Rhythmusvariationen sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt!</p>
<p>Miteinander Singen begleitet von uns mitgebrachten Instrumenten <u>Klang & Stimme</u></p>
<p><u>Bewegung</u> Je nach Möglichkeit der Teilnehmer werden zur Auflockerung einfache Bewegungsabläufe - manchmal auch mit Bodypercussions - erlernt.</p>
<p><u>Entspannung</u> Zum Ausgleich laden Klänge und Rhythmen ein zwischendurch oder auch mal ganz zum Schluss loszulassen und der Entspannung Raum zu geben.</p>

Wir bringen Abwechslung und Schwung in den Alltag! Musik macht Freude und bringt Spaß ganz unabhängig von Jahreszahlen. Sie verbindet uns mit Alt-Vergangenem, bietet aber auch im späteren Leben die Möglichkeit immer wieder Neues zu entdecken!

Workshop RHYTHMUS & KLANG
nach dem Konzept von **MAZATOmUSIC**

Buchbar als:

Workshop im 5er Block:

Dauer / Einheit: 60 Minuten

Kosten: € 85.- / Teilnehmer

Und falls Sie noch nicht sicher sind, ob der Workshop bei den Bewohnern überhaupt Anklang findet, besteht auch die Möglichkeit...

Einmalig

zum Schnuppern & Kennenlernen:

Dauer: 90 Minuten

Kosten: € 25.-/Teilnehmer

Wir sind mobil unterwegs und kommen gerne auch in Ihre Einrichtung. Die benötigten Trommeln und Bodypercussions nehmen wir natürlich für alle Teilnehmer mit.

Für nähere Auskünfte stehe ich Ihnen telefonisch oder per Mail gerne zur Verfügung.



Liebe Grüße

Martina Zantler